

# MENÚ COLEGIO ALTAMIRA

## NOVIEMBRE 2024



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Lentejas con verduras Tortilla de queso 3, 7 Fruta	Espaguetis Carbonara 1, 7 Merluza con ensalada 1, 3, 4 Fruta	Puré de verduras Pollo en salsa con cous cous Fruta	Patatas con costilla Bocartes con ensalada 1, 4 Yogur 7	Garbanzos con arroz Carne guisada con guarnición Fruta
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Macarrones con tomate 1 Lomo con ensalada Fruta	Crema de calabaza Tortilla de patata 3 Fruta	Alubias con chorizo Bacalao con tomate 1, 3, 4 Fruta	Sopa de fideo 1 Filetes rusos con ensalada 1, 3 Yogur 7	Lentejas guisadas Sardinas con ensalada 1, 4 Fruta
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Arroz con tomate Salchichas con puré de patata 7 Fruta	Garbanzos con setas Merluza en salsa 3, 4 Fruta	Crema de calabacín Escalope con ensalada 1, 3 Fruta	Alubias rojas Huevos rellenos 3, 4 Yogur 7	Patatas en salsa verde Bocartes con ensalada 1, 4 Fruta
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Lentejas estofadas Revuelto de jamón 3 Fruta	Porrusalda Bacalao rebozado con ensalada 1,4 Fruta	Alubias con codillo Pollo en salsa Fruta	Fideuá 1 Albóndigas de pescado Yogur 7	Patatas a la riojana Empanadillas de atún 1, 4 Fruta

SANDRA CORRAL GONZÁLEZ  
DIETISTA - NUTRICIONISTA

Se ofrece variedad de frutas de temporada y cercanía (manzana, mandarina, plátano, pera, etc.)

Todos los menús irán acompañados de pan y los martes de pan integral.

Para cocinar y aliñar los platos se utiliza sal yodada y aceite de oliva virgen extra.

Alérgenos que pueden contener los alimentos:





## MENÚ COLEGIO ALTAMIRA

**LA CENA** se debe elegir en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día. Deben ser alimentos fáciles de digerir: purés, sopa, ensalada o verduras cocidas, y, como complemento carnes en pequeñas porciones, huevos o pescados. De postre fruta o un lácteo. Lo ideal es que sea una comida ligera pues no se va a realizar actividad durante la noche y una digestión pesada puede causar dificultades para conciliar el sueño.

A continuación tenéis un “recomendador de cenas” con pictogramas para poder elegir una cena acorde con lo que se ha comido al mediodía.

### RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
<hr/>	
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
<hr/>	
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
<hr/>	
	
<hr/>	
	